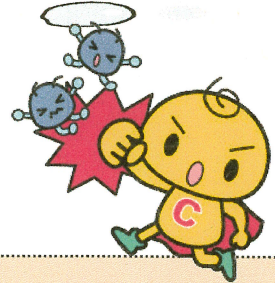


令和3年12月2日(木)



きょう よぼう こんだて
今日はかぜを予防する献立です。

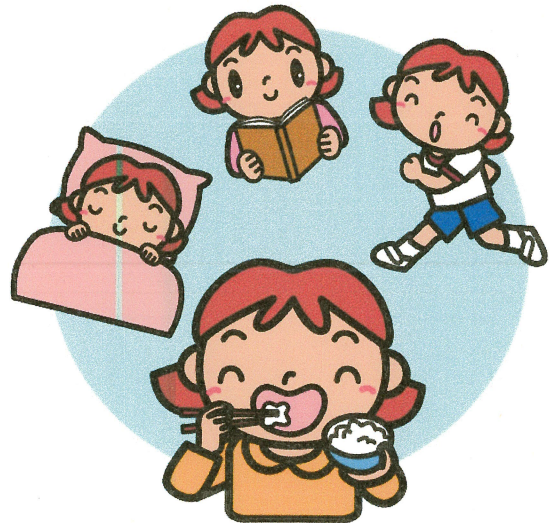
た げんき す
しっかり食べて元気に過ごしましょう。



こんだて
献立は ごはん ぎゅうにゅう ほうこうろう 生姜とねぎのポカポカスープ チーズ です

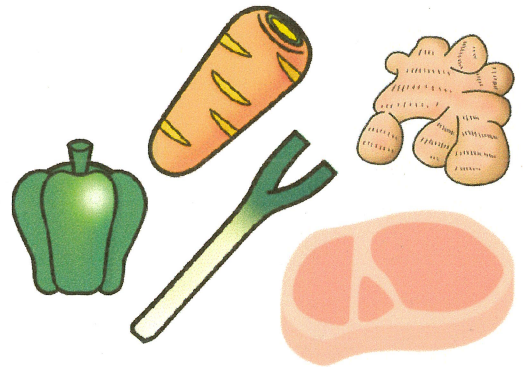
よぼう かぜを予防するためには？

かぜを予防するためには、ウイルスに負けない
からだ 体にならなければなりません。そのためには、
えいよう 栄養バランスのよい食事をきちんととることと、
はやねはや お すいみん じゅうぶん うんどう
早寝早起きをして睡眠を十分にとること、運動
して 体 を動かすことが大切です。他にも、外から
かえ 帰ってきたとき、食事前の しょうじ まえ せっ つか
手洗い、うがいをすることも忘れずに！



よぼう ひつよう えいよう かぜの予防に必要な栄養は？

いろいろな食べものを食べて栄養のバランスを
よくするのが一番よいのですが、特に効果がある
えいようそ 栄養素は「たんぱく質・ビタミンA・ビタミンC」
です。



たんぱく質	ビタミンA	ビタミンC
ていこうりょく たか からだ 抵抗力を高めて、体を あたためてくれます。魚や にく たまご とうふ ぎゅうにゅう おお 肉、卵、豆腐、牛乳に多 く含まれています。	はな ねんまく けんこう のどや鼻の粘膜を健康に たも ばたら げんこう 保つ働きがあります。緑 おうしょくやさい おお 黄色野菜やレバーに多く 含まれています。	めんえきりょく たか ばたら 免疫力を高める働きが あります。野菜やじゃがい も、くだものに多く含まれ ています。